

واعظ الجمعۃ

غذا میں سادگی کا نبوی تصور

اور

فوڈ کلچر

مدیر

ڈاکٹر مفتی محمد اسلم رضا میمن تحسینی

معاونین

مفتی عبد الرشید ہمایوں المدنی

مفتی محمد احتشام قادری

www.facebook.com/darahlesunnat

دار أهل السنة

لتحقيق الكتب و الطّباعة و النّشر

IDARA E AHLE SUNNAT اداره اهلسنت

www.facebook.com/darahlesunnat

واعظ الجمعہ

غذا میں سادگی کا نبوی تصوُّر اور فوڈ کلچر

مدیر

ڈاکٹر مفتی محمد اسلم رضا میمن تحسینی

معاونین

مفتی عبد الرشید ہمایوں المدنی

مفتی محمد احتشام قادری

https: //www.facebook. com/darahlesunnat

غذا میں سادگی کا نبوی تصوُر اور فوڈ کلچر

الحمد لله ربّ العالمين، والصّلاةُ والسّلامُ على خاتمِ الأنبياءِ والمرسَلين، وعلى آلهِ وصحبهِ أجمعين، أمّا بعد: فأعوذُ باللهِ مِن الشّيطانِ الرّجيم، بسمِ الله الرّحمنِ الرّحيم.

حضور پُرنور، شافعِ یومِ نشور ﷺ کی بارگاہ میں ادب واحترام سے دُرود وسلام کا نذرانہ پیش کیجیے! اللّهمّ صلِّ وسلِّم وبارِك على سيِّدِنا ومولانا وحبيبِنا محمّدٍ وعلى آلهِ وصَحبهِ أجمعين.

غذا میں سادگی

برادرانِ اسلام! پُرتکلُف اور مُرغَّن غذاؤں کا استعمال انسانی صحت کے لیے سخت مضِر اور نقصان دَہ ہے، یہی وجہ ہے کہ دینِ اسلام میں رہن سہن اور زیب وزینت کے ساتھ ساتھ، غذا کے مُعاملہ میں بھی سادگی اختیار کرنے کی تلقین وترغیب دی گئی ہے، مصطفیٰ جانِ رحمت ﷺ کی سیرتِ مُبارکہ کا مُطالعہ کرنے سے پتہ چلتا ہے، کہ رسولِ اکرم ﷺ کی غذا بہت سادہ تھی، حضرت سیّدنا سہل بن سعد رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں: «مَا رَأَى رَسُولُ اللهِ ﷺ مُنْخُلاً، مِنْ حِينَ ابْتَعَثَهُ اللهُ حَتَّى قَبَضَهُ اللهُ» "حضور نبئ کریم ﷺ نے بعثت سے لے کر اپنی وفات (ظاہری) تک (کبھی) چھلنی نہیں دیکھی"، حضرت سیّدَنا ابو حازِم رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ نے دریافت کیا: "پھر آپ لوگ بغیر چھلنی کے کس طرح جَو کھالیتے تھے؟" حضرت سیّدنا سہل بن سعد رضی اللہ تعالیٰ عنہ

نے فرمایا: «كُنَّا نَطْحَنُهُ وَنَنْفُخُهُ، فَيَطِيرُ مَا طَارَ، وَمَا بَقِيَ ثَرَّيْنَاهُ فَأَكَلْنَاهُ»[۱] "ہم جَو کو پیستے، اور اس کے چھلکے کو پھونک مار کر اُڑا دیتے، اور جو جَو بچ جاتا اُس کی روٹی بنا کر کھا لیتے تھے"۔

بے چھنا آٹا غذائیت کے اعتبار سے زیادہ مفید ہے، لیکن آٹے کو چھان کر استعمال کرنا بھی جائز ہے، حضرت سیّدنا امام غزالی رحمۃ اللہ تعالی علیہ فرماتے ہیں کہ "چھلنی کا مقصد غذا کو صاف کرنا ہے، لہذا آٹے کو چھان کر استعمال کرنا مُباح (جائز) ہے جب تک کہ حدِ اعتدال سے نہ گزر جائے"[۲]۔

اس کے علاوہ کھجور، روغنِ زیتون، دودھ، شہد، کدّو شریف، اور جَو کی روٹی جیسی سادہ اور غذائیت بخش اشیاء، سرورِ دوجہاں صلی اللہ تعالی علیہ وسلم کو بہت مرغوب تھیں، حضرت سیّدنا انَس بن مالک رضی اللہ تعالی عنہ فرماتے ہیں: «فَذَهَبْتُ مَعَ رَسُولِ اللهِ ﷺ، فَرَأَيْتُهُ يَتَتَبَّعُ الدُّبَّاءَ مِنْ حَوَالَيِ القَصْعَةِ، قَالَ: فَلَمْ أَزَلْ أُحِبُّ الدُّبَّاءَ مِنْ يَوْمِئِذٍ»[۳] "میں حضور نبئ کریم صلی اللہ تعالی علیہ وسلم کے ساتھ ایک دعوت میں گیا، میں نے دیکھا کہ حضور صلی اللہ تعالی علیہ وسلم پیالے کے کناروں سے کدّو کے قتلوں (ٹکڑوں) کو تلاش فرما رہے ہیں، اُس روز سے میں کدّو شریف کو بڑا پسند کرتا ہوں"۔

سرکارِ دوجہاں صلی اللہ تعالی علیہ وسلم کی غذا میں سادگی کا یہ عالَم تھا، کہ کھانے کے وقت جو چیز موجود ہوتی وہی تناوُل فرما لیتے، اور اللہ کا شکر ادا کرتے۔ حضرت سیّدنا عبد اللہ بن

---

(۱) "صحيح البخاري" كتاب الأطعِمة، ر: ٥٤١٣، صـ٩٦٦.

(۲) "إحياء علوم الدِين" كتاب آداب الأكل، الباب١ فيما لابدّ للمنفرد منه، ٢/ ٥.

(۳) "صحيح البخاري" كتاب الأطعِمة، ر: ٥٣٧٩، صـ٩٦١.

سلام رَضِیَ اللّٰہُ تَعَالٰی عَنْہُ سے روایت ہے کہ سرورِ کونین صَلَّی اللّٰہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَسَلَّم نے جَو کی روٹی کا ٹکڑا لیا، اس پر کھجور رکھی اور فرمایا: «هَذِهِ إِدَامُ هَذِهِ»[1] "یہ اس کا سالن ہے" ؎

کُل جہاں مِلک اور جَو کی روٹی غذا

اُس شکم کی قناعت پہ لاکھوں سلام![2]

غذا میں سادگی سے متعلق صحابۂ کرام رَضِیَ اللّٰہُ تَعَالٰی عَنْہُم کا طرزِ عمل

عزیزانِ محترم! حضور نبئ کریم صَلَّی اللّٰہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَسَلَّم کی اتّباع و پیروی میں صحابۂ کرام وتابعین رَضِیَ اللّٰہُ تَعَالٰی عَنْہُم بھی انتہائی سادہ غذا تناوُل فرمایا کرتے، حضرت سیّدنا عبد اللہ بن عمر رَضِیَ اللّٰہُ تَعَالٰی عَنْہُما فرماتے ہیں کہ امیر المؤمنین حضرت سیّدنا عمر فاروق رَضِیَ اللّٰہُ تَعَالٰی عَنْہُ ہمارے پاس تشریف لائے، توہم دستر خوان پر بیٹھے تھے، میں نے مجلس کے درمیان سے آپ کے لیے جگہ بنا دی، حضرت سیّدنا عمر فاروق رَضِیَ اللّٰہُ تَعَالٰی عَنْہُ نے تشریف فرما ہونے کے بعد بسم اللہ شریف پڑھی اور ایک لقمہ لیا، پھر دوسرا لیا اور ساتھ ہی فرمایا: «إِنِّي لَأَجِدُ طَعْمَ دَسَمٍ، مَا هُوَ بِدَسَمِ اللَّحْمِ» "کھانے میں گوشت کی چکناہٹ کے علاوہ بھی کوئی اَور چکناہٹ معلوم ہوتی ہے؟!" حضرت سیّدنا عبد اللہ بن عمر رَضِیَ اللّٰہُ تَعَالٰی عَنْہُما نے عرض کی: «يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ! إِنِّي خَرَجْتُ إِلَى السُّوقِ أَطْلُبُ السَّمِينَ لِأَشْتَرِيَهُ، فَوَجَدْتُهُ غَالِياً، فَاشْتَرَيْتُ بِدِرْهَمٍ مِنَ الْمَهْزُولِ، وَحَمَلْتُ عَلَيْهِ بِدِرْهَمٍ سَمْناً، فَأَرَدْتُ أَنْ يَتَرَدَّدَ عِيَالِي عَظْماً عَظْماً» "یا امیر المومنین رَضِیَ اللّٰہُ تَعَالٰی عَنْہُ! آج میں بازار گیا؛ کہ فربہ (جانور کا) گوشت خرید لاؤں، مگر وہ بہت مہنگا تھا، لہٰذا میں نے دُبلے (جانور کا)

(١) "سنن أبي داود" كتاب الأطعمة، باب في التمر، ر: ٣٨٣٠، صـ٥٤٦.
(٢) "حدائقِ بخشش" حصّہ دُوم ۲، مصطفیٰ جانِ رحمت پہ لاکھوں سلام، صـ۳۰۴۔

گوشت خرید لیا، اور اس پر ایک درہم کا گھی ڈال لیا؛ کیونکہ میں چاہتا تھا کہ گھر کے ہر فرد کے حصے میں کچھ نہ کچھ تو آئے" یہ سن کر حضرت سیّدنا عمر فاروق رَضِیَ اللّٰہُ تَعَالٰی عَنۡہُ نے فرمایا: «مَا اجْتَمَعَا عِنْدَ رَسُولِ الله ﷺ قَطُّ، إِلَّا أَكَلَ أَحَدَهُمَا، وَتَصَدَّقَ بِالْآخَرِ» "ہم نے جب بھی حضور نبیٔ کریم صَلَّی اللّٰہُ تَعَالٰی عَلَیۡہِ وَسَلَّم کی موجودگی میں کھانا کھایا تو ایک ہی چیز کھائی، اگر کوئی دوسری چیز ہوتی تو اُسے صدقہ کر دیا کرتے"، حضرت سیّدنا عبداللہ بن عمر رَضِیَ اللّٰہُ تَعَالٰی عَنۡہُمَا نے عرض کی: «خُذْ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ! فَلَنْ يَجْتَمِعَا عِنْدِي إِلَّا فَعَلْتُ ذَلِكَ» "اے امیر المومنین رَضِیَ اللّٰہُ تَعَالٰی عَنۡہُ ابھی تو آپ تناوُل فرما لیجیے! میرے پاس بھی یہ دونوں چیزیں کبھی اکٹھی استعمال نہیں ہوئیں، صرف آج ہی ایسا ہوا ہے" حضرت سیّدنا عمر فاروق رَضِیَ اللّٰہُ تَعَالٰی عَنۡہُ نے فرمایا: «مَا كُنْتُ لِأَفْعَلَ»[١] "میں یہ کھانا نہیں کھاؤں گا!"۔

حضرت سیّدنا شُرَحْبِیل بن مسلم رَحۡمَۃُ اللّٰہِ تَعَالٰی عَلَیۡہِ فرماتے ہیں کہ امیر المؤمنین حضرت سیّدنا عثمانِ غنی رَضِیَ اللّٰہُ تَعَالٰی عَنۡہُ لوگوں کو امیروں والا کھانا کھلاتے، اور خود گھر جا کر سِرکہ اور زیتون پر گزارہ کرتے تھے"[٢]۔

حضرت سیّدنا نُعَیم بن سلامہ رَحۡمَۃُ اللّٰہِ تَعَالٰی عَلَیۡہِ فرماتے ہیں کہ "میں حضرت سیّدنا عمر بن عبد العزیز رَضِیَ اللّٰہُ تَعَالٰی عَنۡہُ کی خدمت میں حاضر ہوا تو دیکھا، کہ آپ اُبلے ہوئے لہسن کو زیتون کے تیل اور نمک کے ساتھ تناوُل فرما (کھا) رہے تھے"[٣]۔

---

(١) "سنن ابن ماجه" كتاب الأطعِمة، باب الجمع بين السمن واللحم، ر: ٣٣٦١، صـ٥٧٣.

(٢) "الزُهد" للإمام أحمد، زهد عثمان بن عفّان رضي الله تعالى عنه، ر: ٦٨٤، ١/ ١٠٦.

(٣) "حلية الأولياء" ذكر طبقة من تابعي أهل الشّام، ٣٢٣- عمر بن عبد العزيز، ر: ٧٣٤٥، ٥/ ٣٤٨.

میرے محترم بھائیو! اگر ہم غیر ملکی برانڈز (Foreign Brands) کے مہنگے مہنگے فاسٹ فوڈز (Fast Foods) اور مختلف کیمیکلز (Chemicals) سے بنی امپورٹڈ غذاؤں (Imported Foods) کے استعمال سے گریز کریں، سادہ غذا کھائیں، کھانے پینے کے مُعاملے میں بے اعتدالی سے دور رہیں، حسبِ ضرورت کھائیں، بلکہ ممکن ہو تو بھوک سے قدرے کم کھائیں، تو بہت سے جسمانی اَمراض، اور فُضول خرچی اور اِسراف سے بچاؤ بڑی حد تک ممکن ہے!۔

فوڈ کلچر کے نقصانات

حضراتِ گرامی قدر! نہایت افسوس سے کہنا پڑتا ہے کہ غذا میں سادگی کا نبوی تصوُر، مَوجودہ فوڈ کلچر (Food Culture) کی نذر ہو رہا ہے، جو بحیثیت مسلمان ہمیں کسی طَور پر بھی قابلِ قبول نہیں، اس فوڈ کلچر کے متعدّد دینی اور دُنیوی نقصانات ہیں، جو ہمارے مُعاشی زوال کے ساتھ ساتھ دِین سے دُوری کا باعث بھی بَن رہے ہیں، اُن نقصانات میں سے چند حسبِ ذیل ہیں:

مقصدِ تخلیق سے غفلت وفراموشی

عزیزانِ مَن! وطنِ عزیز میں غیر ملکی فوڈ برانڈز (Food Brands) کی بڑھتی ہوئی مقبولیت، برانچز (Branches) میں اِضافہ، اور وہاں پر موجود بھیڑ بھاڑ اس بات پر واضح دلیل ہے کہ ہم مسلمان فوڈ کلچر (Food Culture) میں پوری طرح رَچتے بستے جا رہے ہیں۔ اس فوڈ کلچر کا بڑا نقصان یہ ہے کہ انسان اپنے مقصدِ تخلیق (یعنی عبادتِ الٰہی) سے غافل ہوتا جا رہا ہے، اور محسوس ہوتا ہے گویا انسان نے اپنے دل ودماغ میں یہ چیز بٹھالی ہے، کہ کھانا صرف بقائے زندگی کا ذریعہ نہیں بلکہ عین مقصدِ حیات ہے، اور انسان صرف کھانے کے لیے ہی پیدا ہوا ہے!!۔

حلال وحرام میں امتیاز

جانِ برادر! مغربی مُعاشرہ کی عکّاسی کرتے فوڈ کلچر(Food Culture) کا ایک بڑا نقصان یہ بھی ہے، کہ مسلمان کھانے پینے کے مُعاملے میں حلال حرام کی تمیز بھولتے جارہے ہیں، اور مشروبات کے نام پر بڑے بڑے ہوٹلوں، نائٹ کلبز (Night Clubs)، اور پارٹیوں میں شراب نَوشی کے دَور چل رہے ہیں، اور ستم بالائے ستم یہ کہ اس فعلِ حرام کے اِرتکاب کو ترقی، روشن خیالی اور اسٹیٹس (Status)کی علامت خیال کیا جارہا ہے!!۔

اللہ رب العالمین نے قرآنِ کریم میں واضح طَور پر حلال وپاکیزہ رزق کھانے، اور حرام سے بچنے کا حکم دیا ہے، ارشادِ باری تعالیٰ ہے: ﴿يٰۤاَيُّهَا النَّاسُ كُلُوْا مِمَّا فِي الْاَرْضِ حَلٰلًا طَيِّبًا ۫ وَّ لَا تَتَّبِعُوْا خُطُوٰتِ الشَّيْطٰنِ ؕ اِنَّهٗ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِيْنٌ﴾[1] "اے لوگو! کھاؤ جو کچھ زمین میں حلال وپاکیزہ ہے، اور شیطان کے نقشِ قدم پر مَت چلو، یقیناً وہ تمہارا کھلا دشمن ہے"۔ اس آیتِ مبارکہ میں اللہ تعالی نے اپنے بندوں کو حلال وطیّب کھانے کا حکم دیا، اور حرام وگندی چیزوں سے بچنے کی تاکید فرمائی ہے۔

ایک اَور مقام پر حلال کھانے اور حرام سے بچنے کی تاکید کرتے ہوئے خالقِ کائنات عزّوجلّ نے فرمایا: ﴿كُلُوْا مِنْ طَيِّبٰتِ مَا رَزَقْنٰكُمْ وَ لَا تَطْغَوْا فِيْهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِيْ وَ مَنْ يَّحْلِلْ عَلَيْهِ غَضَبِيْ فَقَدْ هَوٰى﴾[2] "کھاؤ جو پاک چیزیں ہم نے تمہیں روزی دیں، اور اس میں زیادتی نہ کرو؛ کہ تم پر میرا غضب اُترے، اور جس پر میرا

---

(١) پ٢، البقَرة: ١٦٨.

(٢) پ١٦، طه: ٨١.

غضب اُترا یقیناً وہ ہلاک ہوگیا" یعنی مقرّر کردہ حد سے تجاوُز مت کرو۔ ضرور تمندوں کو بھوکا چھوڑنا، رزق کو ضائع کرنا اور حلال و حرام میں فرق نہ کرنا، یہ سب حد سے تجاوُز کرنا ہے، اور ہمارے ہاں ہوٹلوں اور شادی ہالز (Marriage Halls) میں لاکھوں روپے دے کر بنوائے گئے اَنواع واَقسام کے کھانے ضائع کرنا ایک عام سی بات بن چکی ہے، جو سراسر فعلِ حرام اور اللہ تعالی کے غضب کو دعوت دینے کے مترادِف ہے!!۔

فُضول خرچی اور اِسراف

میرے محترم بھائیو! فُضول خرچی اور اِسراف بھی فوڈ کلچر (Food Culture) کے بڑے نقصانات میں سے ایک ہے، مشہور سیاحتی مقامات اور ہوٹلوں پر جاکر ہزاروں لاکھوں روپے ایک وقت کے کھانے پر، صرف اس لیے خرچ کردیے جاتے ہیں؛ کہ کھانا کھاتے ہوئے ایک ویڈیو بناکر سوشل میڈیا(Social Media) پر اَپلوڈ (Upload) کر سکیں؛ تاکہ زیادہ سے زیادہ لائکس (Likes) اور شیئرز (Shares) حاصل ہوں، فیس بک (Facebook) پر وائرل (Viral) ہو سکیں، دوستوں کے سامنے اپنی مالداری کا اظہار کر سکیں، اور بطور فخریہ کہہ سکیں کہ ہم نے فُلاں فُلاں مشہور ریسٹورنٹ(Restaurant) یا ہوٹل(Hotel) میں کھانا کھایا۔

یاد رکھیے! دینِ اسلام جہاں مَن چاہے پاکیزہ کھانے کھانے کی اجازت دیتا ہے، وہیں فُضول خرچی اور اِسراف سے سخت منع بھی فرماتا ہے، ارشادِ باری تعالی ہے: ﴿كُلُوْا وَ اشْرَبُوْا وَ لَا تُسْرِفُوْا ۚ اِنَّهٗ لَا یُحِبُّ الْمُسْرِفِیْنَ﴾[1] "کھاؤ پیؤ اور حد سے نہ بڑھو! یقیناً حد سے بڑھنے والے اللہ تعالی کو پسند نہیں!"۔

(١) پ٨، الأعراف: ٣١.

حکیم الامّت مفتی احمد یار خان نعیمی رحمۃ اللہ تعالٰی علیہ اس آیتِ مبارکہ کی تفسیر میں فرماتے ہیں کہ "اِسراف کا معنیٰ حد سے بڑھنا ہے، حد سے بڑھنا دو ۲ طرح سے ہوتا ہے: (۱) جسمانی، (۲) رُوحانی۔ اسی لیے گناہ کو بھی اِسراف کہا جاتا ہے: ﴿رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا ذُنُوْبَنَا وَ اِسْرَافَنَا فِیْۤ اَمْرِنَا﴾[1] یہاں دونوں قسم کا اِسراف مراد ہو سکتا ہے، جسمانی بھی رُوحانی بھی، اور اس کا تعلق لباس، غِذا، پانی سب سے ہے، لہٰذا اِسراف کی بہت تفسیریں ہیں: (۱) حلال چیزوں کو حرام جاننا، (۲) حرام چیزوں کا استعمال کرنا، (۳) ضرورت سے زیادہ کھانا پینا یا پہننا، (۴) جو دل چاہے وہ کھا پی لینا یا پہن لینا، (۵) دن رات میں بار بار کھاتے پیتے رہنا، جس سے معدہ خراب ہو جائے، بیمار پڑ جائے، (۶) مضر اور نقصان دہ چیزیں کھانا پینا، (۷) ہر وقت کھانے پینے کے خیال میں رہنا کہ اب کیا کھاؤں؟ آئندہ کیا پیوں؟"[2] وغیرہ۔

غیر ضروری طَور پر پیسہ ضائع کرنا

غیر ضروری طَور پر مال ضائع کرنا بھی فوڈ کلچر (Food Culture) کے بڑے نقصانات میں سے ایک ہے، بھوک نہ ہونے کے باوُجود بیٹھے بٹھائے آن لائن فوڈ ایپس (Online Food Apps) کے ذریعے، پیزا (Pizza) یا دیگر فاسٹ فوڈز (Fast Foods) آرڈر (Order) کرنا، اور چند منٹوں میں ہزاروں روپے خرچ کر دینا، کسی طَور پر بھی قابلِ ستائش عمل نہیں؛ کیونکہ بے مقصد اور غیر ضروری طَور پر پیسہ ضائع کرنا اللہ عَزَّوَجَلَّ کو ہر گز پسند نہیں۔ حضرت سیّدنا مُغیرہ بن شُعبہ رَضِیَ اللہُ تَعَالٰی عَنْہُ

---

(۱) پ ٤، آل عمران: ١٤٧.

(۲) "تفسیرِ نعیمی" پ۸، الاَعراف، زیرِ آیت: ۳۱، ۸/۳۹۰، ملخصًا۔

سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ فرماتے ہیں: «إِنَّ اللهَ كَرِهَ لَكُمْ ثَلَاثاً: (١) قِيلَ وَقَالَ، (٢) وَإِضَاعَةَ المَالِ، (٣) وَكَثْرَةَ السُّؤَالِ»[١] "یقیناً اللہ تعالی نے تمہارے لیے تین ۳ کاموں کو ناپسند فرمایا ہے: (۱) فُضول بات، (۲) مال ضائع کرنا (۳) اور بہت مانگتے رہنا (یا سوال کرنا)"، لہذا اپنے مال ودَولت کا دُرست استعمال کریں، اسے ناجائز وحرام کاموں کے بجائے، نیک اور اچھے کاموں میں خرچ کریں، غریبوں ضرورتمندوں کی مدد کریں، اور بھوکوں کو کھانا کھلائیں۔

غربت میں اِضافہ اور مُعاشی بدحالی

رفیقانِ ملّتِ اسلامیہ! تیزی سے بڑھتی ہوئی شرح غربت اور مَعاشی بدحالی بھی فوڈ کلچر (Food Culture) کے بڑے نقصانات میں سے ایک ہے، مغربی ممالک (Western Countries) کی فوڈ کمپنیاں ہمارے ملک میں اپنی برانچز (Branches) قائم کرکے بہت اچھا بزنس (Business) کر رہی ہیں، ایسی جگہوں پر ایک وقت کے کھانے کا بِل غریب آدمی کے مہینے بھر کی کمائی سے بھی کہیں زیادہ ہوتا ہے، اور یوں ان غیر ملکی فوڈ برانڈز (Foreign Food Brands) کے ذریعے ملکی سرمایہ بیرون مُلک منتقل ہورہا ہے، اس طرح بھی ہماری مَعاشی بدحالی اور غربت میں مزید اِضافہ ہورہا ہے، لہذا ہمیں چاہیے کہ کھانے پینے کے مُعاملے میں اعتدال سے کام لیں، زیادہ مہنگے کھانوں سے گریز کریں، اپنے وطن کی فوڈ کمپنیوں کو ترجیح دیں؛ تاکہ ہمارا سرمایہ بیرونِ ملک منتقل نہ ہو، اور ہماری مَعیشت مضبوط ہو!۔

---

(١) "صحيح البخاري"، كتاب الزكاة، ر: ١٤٧٧، صـ٢٤٠.

صحت پر منفی اثرات

حضراتِ گرامی قدر! صحت پر پڑنے والے منفی اثرات بھی فوڈ کلچر (Food Culture) کے نقصانات میں سے ہیں، کھانے پینے کے مُعاملے میں آجکل لوگوں کا زیادہ تَرَ رجحان فاسٹ فوڈ (Fast Food) کی طرف بہت زیادہ ہے، یہ کھانے غیر معیاری، غذائیت میں کم، مگر انتہائی مہنگے ہوتے ہیں، ان کھانوں میں عام طَور پر کیلوریز(Calories) زیادہ ہوتی ہیں، اس سے باعث مختلف مسائل اور اَمراض کا سامنا کرنا پڑتا ہے!!۔

"ٹورنٹو یونیورسٹی (University of Toronto) کے تحقیقی جریدے "ماحولیاتی صحت" کے تناظُر میں یہ بات ثابت ہوئی ہے، کہ فاسٹ فوڈ کے لیے استعمال ہونے والے لفافوں میں استعمال ہونیوالا کیمیکل (Chemical) انسانی خون میں آسانی سے منتقل ہو جاتا ہے، فاسٹ فوڈ کھانے کی بدَولت کولیسٹرول (Cholesterol) میں اضافہ، اور ہارمونز (Hormones) میں تبدیلی سمیت، صحت سے متعلق بہت سے مسائل جنم لیتے ہیں۔ تھوریکس (Thorax) میں شائع ایک بڑے بین َالاَقوامی مضمون کے مطابق، ایسے افراد جو فاسٹ فوڈ کھانا پسند کرتے ہیں ان میں دمہ (Asthma)اور الرجی (Allergy) کی بیماری زیادہ ہوتی ہے"[۱]۔

خلاصۂ کلام

میرے عزیز دوستو، بھائیو اور بزرگو! فاسٹ فوڈ سمیت تمام مُرغّن اور پُر تکلف کھانے، ہماری صحت کے لیے بہت بڑا خطرہ ہیں، لہٰذا ضرورت اس اَمر کی ہے کہ ہم سنّتِ نبوی کی پیروی کرتے ہوئے، غذا میں سادگی کے نبوی تصوُر کو اپنائیں، ہوٹلوں

(۱) "فاسٹ فوڈ کے صحت پر مضر اثرات" روزنامہ نوائے وقت ڈیجیٹل ایڈیشن، ۱۷ مئی ۲۰۱۴ء۔

کے بجائے صاف ستھرے، سادہ اور صحت بخش گھریلو کھانوں کو ترجیح دیں، تازہ سبزیوں، پھلوں، دودھ اور غذائیت سے بھرپور مختلف اشیاء کا استعمال کریں، فاسٹ فوڈ(Fast food) سے مکمل اجتناب کریں، مغربی طرز (Western Style) کے فوڈ کلچر (Food Culture)سے نَجات حاصل کریں، غیر ملکی فوڈ برانڈز(Foreign Food Brands) کی جگہ اپنے وطن کی بنی ہوئی اشیاء کو ترجیح دیں؛ تاکہ ملکی معیشت کو سہارا ملے، غربت میں کمی واقع ہو، اور ہمارے مسلمان بھائیوں کو روز گار میسّر آئے!!۔

دعا

اے اللہ! ہمیں سنّت نبوی کی پیروی کی توفیق عطا فرما، سادگی کی اہمیت کو سمجھنے اور اسے اختیار کرنے کی سوچ اور جذبہ عنایت فرما، رزقِ حلال کھانے اور حرام سے بچنے کی توفیق عطا فرما، غیر ضروری طَور پر پیسہ ضائع کرنے سے بچا، اپنے مال سے غریبوں، یتیموں، مسکینوں اور ضرور تمندوں کے کام آنے کی سوچ عطا فرما، فاسٹ فوڈ کلچر سے نَجات عطا فرما، اور فُضول خرچی واِسراف سے بچا۔

اے اللہ! اپنے حبیبِ کریم ﷺ کے وسیلۂ جلیلہ سے ہماری دعائیں اپنی بارگاہِ بے کس پناہ میں قبول فرما، ہمارے ظاہر وباطن کو تمام گندگیوں سے پاک وصاف فرما، اپنے حبیبِ کریم ﷺ کے اِرشادات پر عمل کرتے ہوئے، قرآن و سُنّت سے محبت اور اِخلاص سے بھرپور اِطاعت کی توفیق عطا فرما۔

اے اللہ! ہمیں دینِ اسلام کا وفادار بنائے رکھ، ہمیں سچا پکّا باعمل عاشقِ رسول بنا، ہماری صفوں میں اتحاد کی فضا پیدا فرما، ہمیں پنج وقتہ باجماعت نمازوں کا پابند بنا، سُستی و کاہلی سے بچا، ہر نیک کام میں اِخلاص کی دَولت عطا فرما، تمام فرائض

وواجبات کی ادائیگی بحسن وخوبی انجام دینے کی توفیق عطا فرما، بخل وکنجوسی سے محفوظ فرما، خوش دلی سے غریبوں محتاجوں کی مدد کرنے کی توفیق عطا فرما۔

اے اللہ! ہمیں مُلک وقوم کی خدمت اور اس کی حفاظت کی سعادت نصیب فرما، باہمی اتحاد واتفاق اور محبت واُلفت کو مزید مضبوط فرما، ہمیں اَحکامِ شریعت پر صحیح طور پر عمل کی توفیق عطا فرما۔ ہم تجھ سے تیری رحمتوں کا سوال کرتے ہیں، تجھ سے مغفرت چاہتے ہیں، ہر گناہ سے سلامتی اور چھٹکارا چاہتے ہیں، ہم تجھ سے تمام بھلائیوں کے طلبگار ہیں، ہمارے غموں کو دُور فرما، ہمارے قرضے اُتار دے، ہمارے بیماروں کو کامل شِفا دے، ہماری حاجتیں پوری فرما!۔

اے ربِ کریم! ہمارے رزقِ حلال میں برکت عطا فرما، ہمیشہ مخلوق کی محتاجی سے محفوظ رکھ، اپنی محبت واِطاعت کے ساتھ سچی بندگی کی توفیق عطا فرما، خَلقِ خدا کے لیے ہمارا سینہ کشادہ اور دل نرم کردے، الٰہی! ہمارے اَخلاق اچھے اور ہمارے کام عمدہ کردے، ہمارے اعمالِ حسَنہ قبول فرما، ہمیں تمام گناہوں سے بچا، کفّار کے ظلم وبربریت کے شکار ہمارے فلسطینی اور کشمیری مسلمان بہن بھائیوں کو آزادی عطا فرما، دنیا بھر کے مسلمانوں کی جان، مال، عزّت، آبرو کی حفاظت فرما، ان کے مسائل کو اُن کے حق میں خیر وبرکت کے ساتھ حل فرما، آمین یاربّ العالمین!۔

وصلّى الله تعالى على خير خلقِه ونورِ عرشِه، سيِّدِنا ونبيِّنا وحبيبِنا وقرّةِ أعيُنِنا محمّدٍ، وعلى آله وصحبه أجمعين وبارَك وسلَّم، والحمد لله ربّ العالمين!.